

માંદાની માવજત
આળ ઉછેર

૧૩૫૧

માંદાની માવજત અને આળ ઉછેર

લેખક : હનુમાય અમુલખરાય દેસાઈ



પ્રસિદ્ધ કર્તા :
ચંદ્રલાલ મણીલાલ પરીખ

કીંમત ૦-૧-૩

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૮૪૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ માંદાની આવજત અને
બાબતુદ્ધર

વિષય ૩૯૬:૪:૪

૧૩૮૪
ગુજરાત વિધાપીઠ
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોષીરાઈટ-સંગ્રહ

O. T.

15 FEB 1928

માંદાની માવજત.

દરેક જણને પોતાના ઘરનાં કે સગાંની માંદગી વખતે તેની માવજત કરવાનો વારો આવે છે, માટે માંદગી વખતે કંઈ બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું તે આપણે જાણવું જોઈએ.

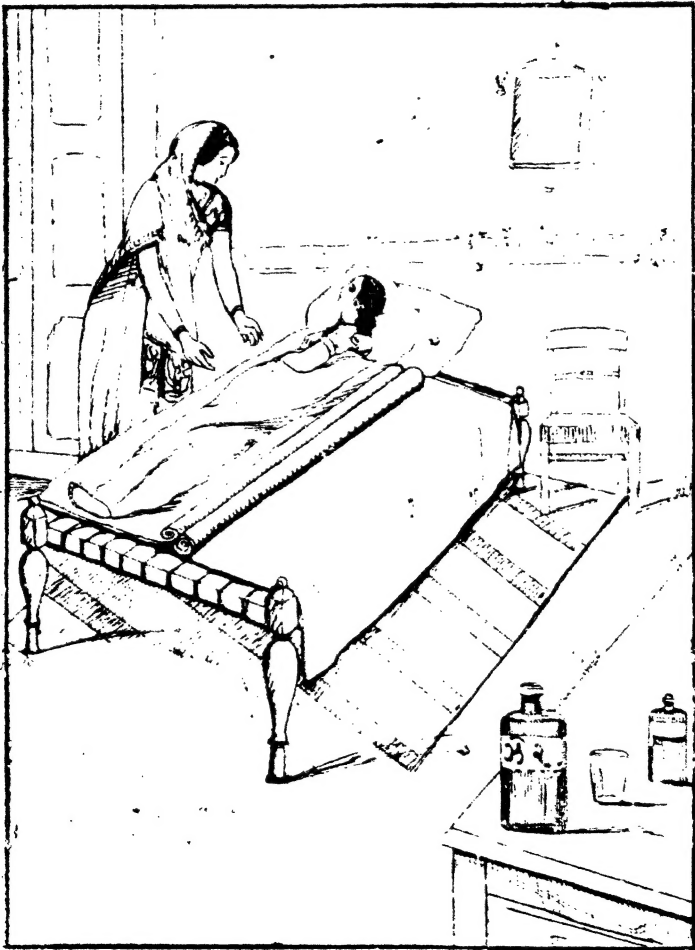
દરદીનો ઓરડો જુદો હોય તો સાફ. તેમાં હવા અજવાળું પુરતાં આવવાં જોઈએ; પણ દરદી અંજાઈ જાય એટલું બધું અજવાળું ન જોઈએ. આ ઓરડો ભેજ વગરનો હોવો જોઈએ. ખુલ્લે ખોંચરે વાળી નાખી, જાળાં વગેરે આપટી નાખી તે સાફ રાખવો જોઈએ. તેમાં મોરી કે બાળની સવડ હોય તો સાફ. તેમાંથી નકામો સરસામાન કાઢી નાખવો કારણ કે તે જગા રોકે છે અને તેથી તેમાં હવા ઓછી રહે છે. તેમાંથી શેતરંજીઓ અને પડદા વગેરે કહાડી નાખવા, કારણ કે તેમાં ધૂળ અને જંતુઓ ભરાઈ રહે છે. ફક્ત આંખના દરદીઓને સાફ બારીમાં પાતળા લીલા કપડાના પડદા રાખવા. જાડા કપડાના પડદાથી હવા અટકે છે. તે ઓરડામાં બેસવા સાફ થોડા નાના ચટાઈના કંકડા રાખવા ને રોજ અથવા એકાંતરે જંતુનાશક દવાથી ઘોવા. તેની એક બાજુએ એક નાનું મેજ કે ચોક્કસ પાટીઉં મૂકી તેના ઉપર એક થર્મોમિટર, દવાની સીસીઓ, પડીકાં, દવા પીવાના ગ્યાલા કે ચમચા

પાણીનું વાસણ, ટુવાલ વગેરે ગોઠવીને મૂકવાં. ચોપડવાની દવા ઝેરી હોય તો તેની પીવાની દવાની સીસી પાસે મૂકવી નહિ. તે સીસી જુદી જગાએ મૂકવી. આ ઉપરાંત વૈદ કે દાકતરને સાફ એક ખુરશી રાખવી. જો રોગ ચેપી હોય તો ચોરડાની બહાર જંતુનાશક દવાઓ લરેલાં વાસણો મૂકી રાખવાં, અને પાસે ટુવાલ અને સાબુ રાખવાં, જેથી દાકતર કે સારવાર કરનાર પોતાના હાથ વગેરે થોડું જંતુથી મુક્ત થઈ શકે.

દરદીની પથારી ને ખાટલો માંકડ વગરના સાફ હોવા જોઈએ. ખાટલાને અઠવાડીએ કે પંદર દહાડે ગરમ પાણી અને ફિનાઇલથી ધોવો. તે ઉપર ગાંઠા વગરની ચોકખી અને પોચી પથારી પાથરવી. તેના ઉપર ચોકખી ચાદર પાથરવી અને તકીઆ ઉપર ચોકખા ગલેફ રાખવા. ને પથારી લીંતોથી એક બે હાથ દૂર અને તેના ઉપર પવનના ઝપાટા ન આવે એવી જગાએ રાખવી. દરદીની પથારી તેમજ તે પરની ચાદર બદલતાં આવડવું જોઈએ.

ચાદર રોજની રોજ બદલવી કારણ કે તે જલદી મેલી થાય છે. પહેલાં ચાદરના ચારે છેડા પથારી તળેથી કાઢી નાખવા અને પછી દરદીને પથારીની કોર પાસે લાવી બને તો પાસાં ભેર સુવાડવો. આ પછી તે ચાદરને એક બાજુ પરથી ઉભો વીંટો વાળીને તેની પાસે લાવવી. આ વખતે નવી ચાદરને ઉભી વીંટો વાળીને તૈયાર રાખવી, અને તેનો એક લાંબો છેડો પથારી તળે દબાવી તેને ઉકેલી જુની ચાદરના વીંટા પાસે લાવવી. પછીથી દરદીનું પાસુ બદલાવવું એટલે તે બન્ને વીંટા બીજી બાજુ આવી જશે. તરતજ જુની ચાદર ખસેડી

નવી પાથરી દેવી. જો દરદી પાસાભર ફરી શકે એમ ન હોય
તો તેને સહેજ માથેથી ઉંચો કરી બેસણી સુધી જુની ચાદર
વાળી લેવી અને નવી ચાદરનો આઠો વીંટો કરી તે માથેથી
બેસણી સુધી ઉપર માફક પાથરવી. પછીથી તેને સુવાડી



દરદીનો ઓરડો અને ચાદર બદલવાની રીત.

જુની ચાદર કાઢી નવી ચાદર પુરી પાથરવી. તેને જેમ અને તેમ ઓછો શ્રમ આપવો.

દરદીની પથારી બદલવી હોય તો નવી પથારી પર ચાદર પાથરી જુના બિછાના પાસે લાવવી. પછીથી દરદીના પગ ધીમે રહીને નવી પથારીમાં સેરવવા, ત્યારબાદ બરડો અને માથાનો લાગ બસેડવો. આ વખતે એક હાથ દરદીના બરડા તળે અને બીજો હોક અને માથા આગળ રાખવો.

દરદીની તબીયતની નોંધ રાખવી. વૈદ કે દાક્તર ની જાણને માટે આ જરૂરનું છે. થર્મોમિટર વતી દિવસમાં સવાર, બપોર અને સાંજે તેની ગરમી માપવી. આ સાડી ખાસ થર્મોમિટરો આવે છે. તેમાં ફક્ત ૯૦ થી ૧૧૦ ડિગ્રી ફારનહાઈટના આંકા હોય છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરની ગરમી ૯૮.૪ ફા. હોય છે. જે તેનાથી દસ ડિગ્રી ઓછી કે વધારે ગરમી થાય તો મોત થવા સંભવ છે.

ગરમી માપતી વખતે થર્મોમિટરને જે છંડ પારો હોય તેની સાથેનો છેડો પકડી તેને જોરથી છટકાવી પારો ઉતારી તે પારાવાળો છેડો દરદીની જીભ નીચે મૂકી મોં બંધ કરાવવું, તેના પર લખ્યા પ્રમાણે ત્રણ કે પાંચ મિનિટ બાદ તે કાઢી તેને આડું રાખી પારાની સળી કયા આંકડા સુધી આવી છે તે જોઈ તેની નોંધ કરી રાખવી. આ પછી તે થર્મોમિટરને જંતુનાશક દવાથી ઘોઈ નાખવું. ઘણીક વખત તે મોંમાં ન મૂકતાં બગલ કે ઢીંચણના સાંધાને લોહી કેરો કરી તેની બેવડમાં મૂકાય છે. અહીં અને મોંમાં માપેલી ગરમી વચ્ચે એકાદ ડિગ્રીનો ફેર પડશે.

વળી ઝાડો કેટલી વખત અને કેવો એટલે પાતળો, બંધાયેલો કે કઠણ થયો, પિસાબ કેવા રંગનો અને કેટલી વખત

થયો, દરદીને ઊંધ આવેલી કે કેમ, તે લવારો કરતો હતો કે કેમ, તેને ક્યારે અને કેટલો પરસેવો થયેલો, તેણે ખોરાક કેટલી વખત ને કેવો લીધેલો, તેને ઉલટી થયેલી કે ઉખટા આવેલા વગેરેની નોંધ રાખવી ને ઢાકતર કે વૈદને તે બતાવવી.

ઢાકતરની સૂચના પ્રમાણે દવા આપવી. દવાની સીસી હલાવીને તે દવા આપવી ને તેની સાથે જે અનુપાત હોય તેજ આપવું. દા. તરીકે કોઈ દવા મધમાં આપવાની હોય તો મધ-માંજ આપવી અને મધ ન હોય તો ગોળ કે ખાંડ સાથે આપવી નહિ. દવા આપવા સાડ કાચની ચમચી કે ચાંકાવાળી માપની પ્યાલી રાખવી. દરદીને દવા પીવી ગમતી ન હોય તો તેને ખુશમિનનથી અને સમજાવીને પાવી. દવા પીધા બાદ ઢાકતરની સલાહ પ્રમાણે ફળ કે ચોક્ખું પાણી આપવું.

દરદીના ઓરડામાં શાંતિ હોવી જોઈએ. તેમાં માણસ એકઠા થવા દેવા નહિ. કેટલીક વખતે તેઓ ત્યાં બેસી ગયાટા હાંકે છં અથવા દરદીની અને તેવા દરદથી પીડાએલા બીજા દરદીની વાતો કરે છે તેથી તેને ત્રાસ થાય છે. જો કોઈને તે ઓરડામાં આવવા દેવાં પડે તો તેમને થોડી વારમાં બહાર જવાની સૂચના આપવી. એથી રોગ વખતે તો કોઈને નજ આવવા દેવાં, ને અંદર આવી બેસે તેમને હવા આવતી હોય તે તરફ બેસાડવાં. તેથી દરદીના મોંની હવા તેમના તરફ નહિ આવે. વળી દરદીને વારે ઘડીએ તમને કેમ છે, કંઈ ખાવું છે, માથું દુઃખે છે, એવા એવા નકામા પ્રશ્નો પૂછી કંટાળો આપવો નહિ. જો તેને ગમે તો તેની પાસે બેસી શાંતિથી કંઈક વાંચવું.

દરદીના ઝાડા પિસાબ ક્યાં કરાવવા તે જાણવું જોઈએ. ટાઇફોઇડ જેવા રોગો વખતે દરદીને : ઊઠબેસ કરા-

વવાથી તેનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. તેથી તેને પથારીમાં સુતા સુતા ઝાડોપિસાળ કરાવવાં. પિસાળને સાફ લોટી કે સીસી સારી પડશે. ઝાડો કરાવવા સાફ ખાસ વાસણુ *આવે છે. તેનો પાતળો ભાગ ધીરેથી દરદીની નીચે સેરવી દઈ તેનું કાણું એવી રીતે રાખવું કે તેમાંજ દરદીનો ઝાડો પડે. કદાચ થોડોક ઝાડો બહાર નીકળવાથી તેની આમડી અથવા પથારી બગડે છે, તેથી તે કાણુની આબુખાબુ કપડાંની પાચી ઘડી વાળીને મૂકી હોય તો ઝાડો બાબુએ સરી જતો અટકશે. આ વાસણું તરત સાફ કરી તેને જંતુનાશક દવા વતી ઘોઘ ઓરડાની બહાર મૂકવાં.

દરદીની ઉલટી ને ગળફા પીકદાનીમાં ઝીલવા. આ પીકદાનીમાં જંતુનાશક દવા ભરી રાખવી. પછીથી તેને બાળી નાખવાં કે ઉંડે દાટી દેવાં. એક પીકદાની બહાર લઈ જવામાં આવે તો બીજી તૈયાર રાખવી.

ઓરડાનું ભોંયતળીઉં છાં કે પથરનું હોય તો તેને રોજ કે એકાંતરે જંતુનાશક દવામાં કપડું બોળી તેના વડે સાફ કરવું. જો તે પર લીંપણ હોય તો તેને ઉપર ઉપરથી ખોતરી તે ઉપર છૂટથી દવા નાખવી. ચટાઈઓ પાથરી હોય તો તે દવાથી ઘોઘ થોડીવાર તડકે સુકવવી. આમ કર્યાથી ભોંયતળીએ જંતુ રહેશે નહિ.

દરદીને નવડાવવાની દાકતર હા કહે તો પવન ન આવે એવી જગાએ દરદીને રાખી જલદીથી સાબુ ચોળી ગરમ પાણીએ નવડાવવો, અને તરત ટુવાલ વતી તેનું શરીર

* આ વાસણુંને બેડપેન કહે છે.

લોહી નાખી તેને ગરમ કપડાંમાં લપેટી સુવાડી દેવો. જો નવ-
ડાવવાની ના કહે તો ગરમ પાણીમાં લુગડાંના કકડા બોળી
પોચે પોચે હાથે તે વડે પ્રથમ તેના હાથપગ સાફ કરવા,
પછી મોં માથું સાફ કરવું, અને છેવટે છાતી અને ખરડો
સાફ કરવાં. જે જે ભાગો સાફ થતા જાય તે તે ભાગોને કોરા
ટુવાલ વતી લોહી ઢાંકતા જવા કે તેને શરદી ન થાય. કોઈ
વખતે શરીર પરનું ઓઢેલું કાયમ રાખીને તેની નીચે હાથ
ઘાલીને શરીર સાફ કરવું પડે છે. તેવી વખતે પથારી કે ચાદરો
ન બગડે માટે તેના ઉપર રખરનો કે લેધરકલોથનો કકડો
પાથરી દેવો.

જો દરદી ઊંઘી ગયો હોય તો શાંતિ રાખવી
કે તે જાગી ન જાય. તેને જગાડીને પણ દવા આપવી એવી
દાક્તરે સચના કરી હોય તોજ જગાડવો.

દરદીને શેક પણ કરવો પડે છે. શેક જુદી જુદી
જાતના છે. મીઠાની પોટલી કરી કે પથરને લુગડાની ઘડીમાં
રાખી તેને તવા પર ગરમ કરી તે વડે શેક કરવામાં આવે
છે. આ સુકો શેક છે. કોઈક વખત સાદું પાણી કે તેમાં
પોશદોડા નાખી તેને તપેલીમાં ઉકાળવામાં આવે છે. આ
તપેલી ઉપર ચાળાણી મૂકી તેમાં ફલાલીનનો કકડો મૂકી તેને
વરાળથી ઉનો કરી તે વતી શેક કરવામાં આવે છે. આ શેકને
વરાળીઆ શેક કહે છે. કેટલીક વખતે ગરમ પાણીમાં ફલા-
લીનના કકડા બોળી તેને નીચેવી તે વડે શેક કરવામાં આવે
છે. આને લીનો શેક કહે છે, બધા શેકમાં શેકવાની ચીજ
દરદીથી ખમી શકાય એટલી ગરમ છે કે વધારે તે જોવા

સાફ શેક કરનારે પોતાની હથેળી ઉઘી કરી તે ઉપર તે ચીજ દાખવી ને જો તે ખડુ ગરમ હોય તો જરાક ટાઢી કરી શેક કરવો.

પોલિટીશ કરતાં પણ દરેક માણસને આવડવું જોઈએ. ઘઉંના લોટની, રાઈની કે અળસીની પોલિટીશ વપરાય છે. કોઈ વખતે લોટ સાથે કોયલાની ખારીક ભુકી પણ ભેળવવામાં આવે છે. રાઈ કે અળસી હોય તો તેને ખાંડી ભુકો કરવો. જેની પોલિટીશ મૂકવી હોય તે ચીજને પાણીમાં ખદખદાવી તેને ઘટ કરી દેવી. પછીથી તેની એક લુગદી લઈ લુગડાની બેવડમાં મૂકી ગરમાગરમ તેને દરદવાળા લાગ પર ખાંધવી.

દરદીનો ખોરાક માફકસર હોવો જોઈએ. વંદ કે દાખર કહે તેજ ખાવા આપવું. તેને રુચિ થતી ન હોય ત્યારે તેને સમજાવી થોડું ઘણું તેનાથી લેવાય તે આપવું, પણ તેને આગ્રહ કરી ખવડાવવું નહિ, કારણકે તેથી તે હેરાન થાય છે. દરદીને પચવામાં ભારે પડે તેવી પુરી, પકોડા વગેરે તળેલી ચીજો કે મિઠાઈ આપવી નહિ. તેને દૂધ, છાશ, મગનું પાણી વગેરે પ્રવાહી ચીજો આપવી. તેને સુવાણુ થાય અને શક્તિ આવતી હોય ત્યારે કાંજી, ખીચડીનો ચોળો, રાખડી, ઘેંશ એવી પ્રવાહી પણ ઘટ ચીજો આપવી, ને જેમ જેમ શક્તિ આવતી જાય તેમ તેમ વધારે ઘટ ખોરાક આપતા જવું. તેને માટે તાજી રસોઈ કરી તેને ખાવાની રુચિ થઈ હોય ત્યારે ખાવાનું આપવું, ને તે સ્વચ્છ માંજેલા અને આકર્ષક વાસણોમાં સુવડતાથી પીરસવું. તે ખાતો હોય ત્યારે તેને આનંદ પડે એવી વાતો કરવી. રસોઈ કદી દરદીના ઓરડામાં કરવી નહિ.

માવજત કરનારે નીચે પ્રમાણે વર્તવું. (૧)

તેણે પોતાનું શરીર સાફ રાખવું. (૨) દરદીને અડક્યા પછી હાથ જંતુનાશક દવાથી ધોવા. (૩) દરદીના મોંમાંથી નીકળતો શ્વાસ પોતાના મોંમાં ન આવે એમ ઉભા રહેવું. જે બાબુથી હવા આવતી હોય તે તરફ કે દરદીના માથા તરફ તેણે ઉભા રહેવું કે બેસવું. (૪) પોતે બરાબર આરામ લેવો. દરદીના આરડામાં બને ત્યાં લગી ન સુવું, પણ તેનું બોલ્યું સાંભળી શકાય, તેટલે દૂર બહાર સુવું. જે દરદીના આરડામાંજ સુવું પડે તો હવા જ્યાંથી આવતી હોય તે બારી પાસે સુવું. (૫) થોડી કસરત કરી કે જરા બહાર ફરી આવી શરીરને સાફ રાખવા પ્રયત્ન કરવો. (૬) જે દસ્ત બરાબર ન આવે તો હલકો જીલાબ લેવો. થોડાં સોનામુખીનાં પાંદડાં ઉકાળીને પીવાથી કે બેત્રણ હીમજો ખાંડીને રાત્રે ફાકવાથી દસ્ત સાફ આવશે.

હવે દરદીને ખાવા સાડું શું આપી શકાય તેની વાત કરીશ.

- (૧) સાફ તાજું દૂધ ઉકાળી ટાકું પાડી તેમાં દરદીની રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખીને આપવું.
- (૨) કેટલીક વખતે એકલું દૂધ તેને ભાવતું નથી ત્યારે તેને ખોરાકના પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ચા કે કાફી કરી તે મેળવી દૂધ આપવું.
- (૩) એક બે ચમચા મગ લઈ તેને ખૂબ પાણીમાં જ્યાં સુધી તે ફાટી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવા. પછી પાણી નીતારી તે પાણીમાં મીઠું નાખી જીરાનો વધાર કરી તે દરદીને પીવા આપવું.
- (૪) ઉપર પ્રમાણે બાફેલા મગને ખૂબ ચોળી નાખી તેમાંથી

કુચા ગાળી લેવાથી જે રહે તેને મગનો ચોળો કહે છે. તેમાં મીઠું નાખી જીરનો વધાર કરી આપી શકાય.

- (૫) આખા ચોખા, કણકી, કે સાબુ ચોખાની કાંજ અપાય છે. કાંજ બનાવવામાં બેથી ત્રણ ચમચા અનાજ લેવું. ચોખા કે કણકી હોય તો તેને ખૂબ ઘોઘને વાપરવાં. સારી કલાઈ વાળી કે એલ્યુમીનીઅમની તપેલીમાં શેરેક પાણી લઈ તેમાં તેને ખૂબ રાંધવાં. તેમાં બેઘતું દૂધ નાખી ઉકાળી તેમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.
- (૬) નવટાંક જવ લઈ તેને ટાઢા પાણીમાં ઘોઘ નાખી શેરથી સવાશેર પાણીમાં વીસેક મિનિટ ઉકાળી પાણી નીતારી લેવું. આ જવના પાણીમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.
- (૭) છાતીના દરદીઓને અળસીની ચા આપવામાં આવે છે. અઘોળ અળસીને ખોખરી કરી તેને દોઢશેર પાણીમાં અડધો કલાક ઉકાળવી. કેટલાક લોકો ઉકળતા પાણીમાં અળસી નાખી, તેને ભરસાડ કે ભરાસરપર મૂકી અડધો કલાક રાખે છે. પછીથી તેનું પાણી નીતારી નાખી તેમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખે છે. તેને સુગંધિદાર કરવા સારૂ તેમાં લીંબુની છાલના કકડા નાખે છે.
- (૮) દરદીને કેટલીક વખત શરબત અપાય છે. તેને બનાવવાની રીત સહેલી છે. લીંબુનો રસ ને પાણી, ફાલસાં કે જાંબુને પાણીમાં ચોળી તૈયાર કરેલું પાણી, કે આમલીને પાણીમાં ઉકાળીને ઠરવા દઈ ગળી લીધેલું નીતર્યું પાણી લેવું. આ દરેક પાણી સાથે ખાંડ ભેળવ્યાથી તાબું શરબત થાય છે.

- (૯) તાજા દૂધને મેળવી તેની જોઈએ તેવી છાશ કરવી. ને તેમાં જીરું મીઠું કે એકલું મીઠું નાખી આપવું.
- (૫) જવ, ઓટમીલ, કે ઘઉંનો જાડો લોટ એક મોટો ચમચો ભરી લેવો ને તેને ધીમે ધીમે બે ત્રણ ચમચા પાણી સાથે મેળવવો. પછીથી તેને શેરથી સવાશેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી તે બધાને ધીમે તાપે અડધો કલાક ઉકાળવું. ગઠ્ઠા ન બાકે માટે તેને હલાવ્યા કરવું. આમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ કે મીઠું નાખવાથી રાખ થશે. એકલા પાણી ને બદલે પાણી અને દૂધ બે એકકાં કરીને પણ તેમાં આ રાખ કરી શકાય.
- (૧૧) કેટલાક લોકો આટાને જરાક ઘીમાં શેકી ને પછીથી દૂધ અને પાણી સાથે ઉકાળી તેમાં ગોળ કે ખાંડ નાખી તેની રાખ બનાવે છે. આને ગલવાણું કે ગલબાણું કહે છે.
- (૧૨) કેટલાક લોકો બદામ અખરોટ વગેરે તેલવાળા પદાર્થો ને ખાંડી તેને દૂધ ને પાણી કે એકલા દૂધ સાથે ઉકાળી કાંજ બનાવે છે, ને તેમાં ખાંડ નાખે છે, પણ આ કાંજ પચવામાં ઘણી ભારે છે માટે દરદીને આપવા જેવી નથી.
- (૧૩) માંસ કે મરઘીની આ પણ દરદીને અપાય છે. એક શેર પાતળું માંસ કે એક નાની મરઘીનો ખીંચો લઈ તેને એક વાસણમાં મૂકી તેમાં શેરથી સવાશેર ટાડું પાણી નાખી તેને કલાકેક પલળવા દેવું, ત્યારબાદ તે વાસણને પાણીથી ભરેલી કઢાઈમાં મૂકવું ને તે કઢાઈની નીચે તાપ કરવો. ધીમે તાપે કલાકેક સુધી તે પાણી ઉકાળવું. પછી તે વાસણમાંથી પાણી ગાળી લેવું. તેમાં પાણી સાથે કંઈક જાડો ભાગ

આવે તો હરકત નથી. તેમાં રુચિ પ્રમાણે મીઠું નાખાવવું. કેટલાક તેને વધારે સ્વાદવાળી બનાવવા સારૂ, માંસની સાથે એકાદ કાંદો, પાંચ છ લવંગ, થોડો અજમો વગેરે નાખે છે. જો માંસ ચરબીવાળું હોય તો તેમાંથી ચરબીવાળો ભાગ કાઢી લેવો.

બાળઉછેર.

નાનાં બાળકોને કેમ ઉછેરવાં એ દરેક સ્ત્રીને આવડવું જોઈએ. અચપણથી જો બાળકની બરાબર સંભાળ લેાય તો તે તંદુરસ્ત અને મજબુત થાય છે. અને મોટી ઉંમરે પણ તેવાંજ રહે છે.

નવાં જન્મેલાં બાળકો પૈકી ઘણાં ઝાડો, મરડો. દૂધ ન પીવું, વગેરે અટકાવી શકાય એવા રોગથી આપણી અજાનતા અને તેને લીધે થતી બેદરકારીથી મરે છે. જો યોગ્ય નિયમો પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો બચ્ચાંઓ તંદુરસ્ત રહે છે અને ઘણાં થોડાંજ માંદાં પડે છે કે મરે છે.

બાળકને કપડાં કેવાં પહેરાવવાં તે પહેલાં જોઈશું. ગોદડી ઉપર પડયું પડયું હાથ પગ ઉછાળતું અને હલાવતું બાળક બધાએ જોયું હશે. આ તેની કસરત છે. તે આમ છટથી કરી શકે માટે તેનાં કપડાં ઢીલાં અને સહેલાઈથી પહેરાવી શકાય એવાં જોઈએ. તે કપડાંને કસથી બાંધવાં. બટન તેમના કુમળા શરીરમાં ખુંચે છે તેથી તે દુઃખી થાય છે, માટે વાપરવાં નહિ. ઠંડી કે શરદીના વખતે સુંવાળી ફૂલાલીનનાં કપડાં પહેરાવવાં, બદનની બાંયો પહોળીને ટુંકી ને ગળું મોટું રાખવું.



નાનું બાળક અને તેનાં કપડાં.

તેને ઝાડો, પિસાબ ગમે
ત્યારે થઈ જાય છે, તેથી તેની
ગોદડી ને કપડાં ન બગડે
તે સાફ તેની કેડે ચંક
ત્રિકોણાકાર કકડો બાંધવો. તેના
બે છેડાની કમ્મરે પોચી ગાંઠ
બાંધવી અને ત્રીજો છેડો પાછ-
ળથી બે પગ વચ્ચેથી આગળ
આણી તેને પેલા બે છેડા સાથે
બાંધી દેવો. આ કામ સાફ
સાદા ચોકખા સુતરાઉ કાપડના
આઠ દસ સાફ કકડા રાખવા.

બાળકનો ખોરાક કેવો હોવો જોઈએ તે ખાસ જા-
ણવું જોઈએ. જે ખોરાક આપણે પેટમાં નાખ્યા કરીએ તે
ખોરાકથી નહીં, પણ જે ખોરાક પચી શકે અને પાચનક્રિયાના
અવયવોમાંથી શોષાઈને લોહીમાં જાય તેનાથીજ આપણને
પોષણ મળે છે. આ વાત બધાં માટે ખરી છે. બાપડી પ્રેમાળ
માતા બાળકને ગમે તે સાફ સાફ ખવડાવે છે તેમ છતાંયે
તેના હાથ પગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી થાય છે. ત્યારે તેને
ચિંતા થાય છે. તે તેના પેટમાં કાળજીપૂર્વક ખોરાક સીંચે
જાય છં તેમ છતાંયે તેને જોઈતું પોષણ નથી મળતું ને છેવટે
માતાની અજ્ઞાનતાને લીધે જે કિંમતી જીવ ઉછેરવાનું
કામ ઈશ્વરે તેને આપ્યું છે તેનો નાશ થાય છે.

૧ થી ૬ માસ સુધીના નાના બાળકને દૂધ સિવાય બીજું કંઈ પણ ન મળવું જોઈએ. તેને માટે ઇશ્વરે માતાના સ્તનમાં દૂધ પેદા કર્યું છે. એના જંવો બીજો ખોરાક તેને માટે લાયક નથી. જો બાળકની માતા નિયમિત વખતેજ તેને ધવડાવે ને વારે વારે ધવડાવે નહિ તો તે સાફ રહે છે. વળી માતાએ વાલ, મિઠાઈ, મેંદો વગેરે ચીજો ખાવી નહિ, પણ સાદો હલકો ખોરાક ખાવો. તેણે ચોખ્ખું કસરત કરવી અને ચોકખી હવામાં ફરવું તેથી તે તંદુરસ્ત રહેશે. આવી માતાના બાળકોને નિરોગી દૂધ મળે છે ને તે તંદુરસ્ત થાય છે.

માતાએ ગુસ્સો, અકળામણ, શોક, વગેરે મનોવિકારો દાખવા, કારણ કે તેની માઠી અસર શરીર પર અને તેને લીધે ધાવણ પર થાય છે, અને તેથી બાળક હિરાન થાય છે.

ચાર માસનું બાળક થવા આવે ત્યાંસુધીમાં તેને દર ત્રણ ત્રણ કલાકે જ ધાવવાની ટેવ પાડવી.

બાળકને પતાસાં કે સાકરનું પાણી આપવું નહિ. તેને તે પચતું નથી.

જ્યારે માતાને દૂધ નથી આવતું અથવા જ્યારે તે માંદી પડવાથી તેનું દૂધ બાળકને નથી અપાતું ત્યારે ગધેરી કે ગાયનું દૂધ તેને આપી શકાય.

ગાયનું દૂધ ન મળે તો બકરીનું કે બેંસનું દૂધ વાપરવું. બેંસના દૂધમાં ચરબી વધારે છે તેથી તેને ઉતું કરી તેની તર કાઢી લેવાથી તે ભારે પડશે નહિ. ગાય કે બેંસનું દૂધ હોય તો તેમાં સહેજ પાણી નાખવું. જો બાળકને ઝાડા ઉલટી થાય કે તેના પેટમાં કોકડાં બંધાય તો દૂધ સાથે સહેજ ચુનાનું નીતર્યું પાણી અને ચપટી પાપડખાર મેળવવો, કે જવનું પાણી મેળવવું. ચોકખું પાણી, ચુનાનું પાણી, કે

જવનું પાણી મેળવ્યાથી દૂધ ઘણું મોળું પડે તો તેમાં સ-
હેજસાજ ખાંડ નાખવી.*

ત્યારે બાળકને શું ન આપવું? સાબુચોખા, એરોરટ,
મેંદા વગેરે સ્ટાર્ચ કે કાંજી વાળી ચીજો તેને આપવી નહિ.
તેમને પચાવવા સારૂ લાળ જોઈએ, પણ તે બાળકના મોંમાં
ઝરતી નથી, કારણ કે લાળપિંડો તેને હોતા નથી. જ્યારે છ
માસનું બાળક થાય છે ત્યારેજ તે લાળપિંડો બંધાવા માંડે
છે, જ્યારે તેને દાંત પુરા આવે છે ત્યારે તે બંધાઈ રહે છે.
માટે આવી ચીજો બાળકના પેટમાં પડી ઉફ્ફાણે છે, અને તેમાંથી
ઝેરી પદાર્થો પેદા થાય છે, તેથી તેને ઝાડો, મરડો, વગેરે થાય
છે, અને તેનાં આંતરડાંમાં સોજો આવે છે માટે તેને દૂધ
સિવાય બીજું કંઈ આપવું નહિ.

બાળકની ઉંમર.	દર વખતે આ- પવામાં આવતું ગાયનું દૂધ મો- ટા ચમચા.	જવનું પાણી મોટા ચમચા	ખાંડ ચમચી	દર કેટલા કલાકને આંતરે	૨૪ કલાક- માં દિવસ- માં કેટલી વખત	
થી ૩ અઠવા- ડીઆં	૧	૨	૧	૨	૧૦	રાતે ૧૦ વા- ગ્યા પછી દૂધ આપવું બંધ કરવું. સવાર- ના વહેલાં તે- ને પહેલી વ- ખતનું દૂધ આપવું.
થી ૬ "	૨	૨	૧	૨	૮	
થી ૧૨ "	૩	૩	૧	૩	૬	
થી ૬ માસ	૪	૩	૧	૩	૬	
થી ૯ "	૬	૩	૧	૩	૬	
માસને તેઉપર	૯ થી ૧૩	૨ થી ૩	૧	૩	૬	

જો કોઈ છોકરું મજબુત હોય અને તેને વધારે પચે તો ૬
થી ૧૨ અઠવાડીઆં અને પછીથી કોઈમાં આપ્યા કરતાં સહેજ
વધારે દૂધ આપી શકાય.

અજ્ઞાન માતાઓ આ વખતે ખરાબ ખોરાકને આવા રોગનું કારણ ન માનતાં દાંત આવે છે કે પવન ભરાયો છે કે નજર લાગી છે એમ માને છે ને તેને ન ખવડાવવાની ચીજ ખવડાવ્યા કરે છે જેથી છોકરું વધારે માંદું થાય છે, અને છેવટે તે રીઝાઈને મરે છે.

બાળકનો મુખ્ય ખોરાક દૂધ છે. ખેતરોમાં લીલું ચરતી ગાય કે ભેંસના દૂધમાં વાઈટામીન વધારે છે ને તે ગુણકારી છે. તબેલામાં બાંધી મૂકેલાં ઢેરના દૂધમાં વાઈટામીન ઓછું હોય છે, ને તેમાં ક્ષારવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી બાળકના પેટમાં તેનાં કોકડાં બાઝી જાય છે. આવી વખતે તેમાં ચપટી ભરી પાપડખાર નાખવો. વળી દૂધવાળાંઓની બેદરકારીથી દૂધમાં રોગના જંતુઓ આવે છે. તે જંતુઓ દૂધને ઉકાળ્યાથી મરી જાય છે, તેથી દૂધ સાફ ઉકાળીનેજ વાપરવું. દૂધમાં પાણી ઉમેરીએ તો તે પણ ઉકાળેલુંજ હોવું જોઈએ. જે દૂધ અપાય તે ટાઢું પાડીને આપવું.

મોટાં શહેરોમાં જોઈએ તે પ્રમાણમાં સાફ દૂધ નથી મળતું, તેથી ત્યાં અલ્લન, અન હેનબરનાના, મેલીન્સના, અથવા બીજાં બનાવટી ખોરાક ખવડાવવાની જરૂર પડે છે. આ ચીજો સ્ટાર્ચવાળા અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે, પણ તેમને બનાવવાની રીતથી તેમાંનો સ્ટાર્ચ બદલાઈને ખાંડના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયેલો હોય છે. આ ખાંડને ગ્રેપસુગર અથવા ફળફળાદિમાં હોય છે તે ખાંડ કહે છે. આ ખાંડ તરત પચે છે. જે જાતના ખોરાકમાં બધો સ્ટાર્ચ બદલાઈને ખાંડ ન થઈ હોય તે વાપરવો નહિ. + પણ આ ચીજો

+ થોડો ખોરાક લઈ તેને ગરમ પાણી સાથે મેળવી એક રસ કરવો. ને તેમાં ટીન્કચરઆયોડીન નામની દવાનાં થોડાં ટીપાં

ઘણીજ મોંઘી છે અને સાધારણ માણસો વાપરી શકતા નથી. આ ચીજો એકલી સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. તેની સાથે દૂધ લેજવવામાં આવે તોજ ખાળકના પોષણ માટે જોઈતી બધી ચીજ તેમાં આવે છે.

કેટલાક લોકો શહેરમાં સાફ દૂધ નહિ મળે એમ ધારી કેન્ડેન્સ્ડામલ્ટ એટલે ઘટકરેલું દૂધ આપે છે. એક ભાગ આ દૂધ ને ચાળીસ ભાગ પાણી સાથે લેળી ખાળકને આપી શકાય, પણ લાંબો વખત આ ચીજ તેને આપી શકાય નહિ, કારણ કે તેની બનાવટ વખતે તેમાં ઘણી ખંડ લેળે છે, માટે તે ઉપર ઉછરતાં ખાળકો ફાફલાં થાય છે, તેમને રીકેટ એટલે સુખતાન નામનો રોગ થાય છે, ને તેમનાં હાડકાં પોચાં રહે છે. કેટલાક લોકો સુકવેલું દૂધ પાણીમાં લેળવી આપે છે. તેમાંનું ઝ અને ક વાઇટામીન નાશ પામે છે, અથવા ઘણું ઓછું થાય છે, તેથી તે સારો ખોરાક નથી. તે વખતે જો ચોકખું દૂધ ન મળે તોજ આવી ચીજો આપવી. તેની સાથે દાખ્તરની સલાહ પ્રમાણે નારંગીના રસ કે એવી બીજી ચીજ આપવી.

આ બધી ચીજોને કૃત્રિમ ખોરાક કહી શકાય. ને તે આપતાં શીખવું જોઈએ. આપણી જુની રીત પ્રમાણે ચમચે ચમચે દૂધ ખાળકના મોંમાં રેડવામાં આવે છે. આથી તેને તે પચતું નથી. ધીમે ધીમે દૂધ ખાળકના પેટમાં જાય તો તેને તે સારી રીતે પચે છે. માટે દર વખતે સહેજ સહેજ દૂધ ચમચાની કોરે લઇ તેને આપવું. કેટલેક ઠેકાણે વાડકામાં દૂધ મૂકી તેમાં ચોકખા કપડાની પોચી દીવેટ મૂકી તેનો એક

નાખવાં. જો તેમાં સહેજ પણ સ્ટાર્ચ રહ્યો હશે તો તે પાણીનો રંગ ભુરો થશે.

છેડા બાળકના મોંમાં આપવામાં આવે છે. બાળક તે છેડા ચૂસે એટલે દૂધ તેમાં ચઢીને મોંમાં જાય છે. આ કપડું સ્વચ્છ અને પાણીમાં ઉકાળેલું હોવું જોઈએ. એક વાર તેને વાપર્યા પછી ફરીથી તેનો ઉપયોગ નહિ કરતાં તેને બાળી મૂકવું. હાલની રીત બાળકને ઝારી કે સીસીથી દૂધ પાવાની છે. આ રીત સારી છે પણ તેમાં ઘણું સાચવવાનું છે. પહેલી બે રીતમાં તો કલાર્ધવાળા પિત્તજના વાડકા કે કાચના ખ્યાલા વપરાય છે. જે સહેલાઈથી સાફ કરી શકાય છે. પણ ઝારી કે કાચની સીસીને સાફ કરવી અઘરી છે, તેથી તેમાં વાસી દૂધના કણો રહી જાય છે. આથી નવું દૂધ બગડે છે.

દૂધની સીસી બે જાતની છે. એક જાતની સીસીમાં લાંબી રબરની નળી અને તેને છેડે ટોટી હોય છે. આ સીસી ઘણી માતાઓ પસંદ કરે છે, કારણ કે તે સીસીને ઘોડીઆ કે ખટુલીની બાજુમાં સજ્જડ ભેરવી, ટોટી બાળકના મોંમાં આપી તે પોતાને કામે લાગી શકે છે. બીજી જાતની સીસી હોડીના ઘાટની હોય છે, જેને ફક્ત ટોટી અને એક રબરનું ઢાંકણ હોય છે પણ રબરની નળી નથી હોતી. આ સીસી વતી દૂધ આપતી વખતે બાળકને ખોળામાં લઈને માતાને બેસવું પડે છે. પહેલી જાતની સીસીમાં રબરની નળી બરાબર સાફ કરી શકાતી નથી. વળી જો માતા ન તપાસે તો બાળક દૂધ પુરું કરી રહ્યા પછી પણ ટોટી ચૂસ્યા કરે છે, જેથી તેના પેટમાં હવા જવાથી બાળક હેરાન થાય છે. આ કારણોથી તેવી સીસી વાપરવી નહિ. બીજી જાતની સીસી સારી છે. તેને એક વખત વાપર્યા પછી ટંક-જીખાર કે સોડાના ગરમ પાણીવતી સારી રીતે ધોવી જો-

ધએ. તેના ઉપર મારવામાં આવતો ડાટો, રખરખું ઢાંકણું તથા તેના ઉપરની રખરખી ટોટી અંદર અને બહારથી સાફ કરવાં. સીસીને સાફ કરવાનું ખ્રશ આવે છે તે વતી તેને અંદરથી ઘસવી. આમ સાફ કર્યા પછી તે બધાને ચોકબા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકી રાખવાં.

બાળકના પીતાં જે સીસીમાં દૂધ વધે તો ફરીથી ઉતું કરો આપવું નહિ. દર વખતે દૂધના વાસણમાંથી માપ-સર નવું દૂધ લઇને તેની સાથે જે કંઈ મેળવવાનું હોય તે મેળવીને આપવું.

બાળકને ઘટ ખોરાક તેને દાંત આવે ત્યારેજ આપી શકાય. ઓછી દાળની ખીચડી, પોચી તાજી રોટલીનો નાનો કકડો (મેદાની ખીસ્કીટ નહિ.) કે સહેજ દાળ તથા ભાત ખરાખર ચોળીને તેને આપી શકાય. આ વખતે પણ દૂધ તેનો મુખ્ય ખોરાક ગણવો અને તે તો આખ્યાજ કરવું. જે ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યારે તેને વધારે ઘટ ખોરાક આપી શકાય. બાળકને આચર કુચર ખાવાની ટેવ પાડવી નહિ. તેને નિયમિત રીતે ખાવાની ટેવ પાડવાથી તે તંદુરસ્ત રહે છે.

બાળકની સ્વચ્છતા પર ધ્યાન આપવું. રોજ બાળકને નવડાવવું જોઈએ. તે છેક ભૂખ્યું હોય ત્યારે કે ધવડાવીને કે દૂધ પાઈને તરત તેને નવડાવવું નહિ. નાહવાનું પાણી થોડુંક ગરમ કરવું. આપણી કોણી બોળી જેતાં ખમાય તેવું પાણી વાપરવું, કારણકે આંગળાં કરતાં કોણી ઓછી ગરમી સહન કરી શકે છે. નવડાવતાં પહેલાં વાદળી હોય તો તે, સારો ઉંચી જાતનો સાબુ અને જે પોચા ડીલ લૂછવાના

રૂમાલ તૈયાર રાખવા. પછીથી બાળકને કપડાં કાઢી નવ-
ડાવનારે પોતાના પગ લાંબા કરી તે ઉપર માથું ઉંચું રહે
તેવી રીતે સુવાડવું. તેની આંખો એક ચોખ્ખા કપડાને પા-
ણીમાં પલાળી તેના વતી લોહવી. તે વખતે સાબુ ન વાપરવો.
મોંની અંદરનો ભાગ અને કાનને ભીના કપડાવતી લોહીને
સાફ કરવા. માથું અને શરીરના બીજા ભાગોને ઘોતી વખતે
નવડાવનારે સાબુ પોતાની હથેળી પર ઘસી સાબુ વાળા
હાથ પોચે પોચેથી તેના શરીર ઉપર ઘસવા ને પછી પા-
ણીથી શરીર સાફ કરવું. પછી બાળકને સહેજ ઉંચું કરી
એક કોરો ટુવાલ પોતાના ખોળામાં પાથરી તેના ઉપર
સુવાડવું અને તે ટુવાલના બે છેડા બાળકના ઉપર વાળી
લઈ તેમાં તેને લપેટી લેવું ને ધીમે હાથે બીજા ટુવાલ
વતી તેનું માથું, આંખો, કાન વગેરે કોરાં કરવાં. કાનમાં
પાણી ન રહે એ જોવું. પગના સાંધામાં અને ચામડીની
કરચલી પડી હોય ત્યાં બધે કોરું કરા બાળકને હાથ પગ
ઉછાળી રમવા દેવું. પાઉડર લગાડવો હોય તો ચામડી છેક
કોરી પડે પછીથીજ લગાડવો. પછીથી તેને કપડાં પહેરાવી
ધવરાવી કે દૂધ પાછ ઊવાડી દેવું. નવડાવતી વખતે તેને
પવનનો ઝપાટો ન લાગે એવી જગા પસંદ કરવી.

છોકે નાનાં બાળક ૧૬ થી ૧૮ કલાક ઊંઘે છે.
તે મોટું થાય છે તેમ તેની ઊંઘ ઓછી થાય છે. તેને મા
કે બીજા મોટા માણસના ભેગા સુવાડવું નહિ. કારણ કે
માતાનાં આંઢલાં કપડાં વગેરે તેના મોં ઉપર આવી જાય
છે, અને ગુંગળાઈ મરે છે. ઘોડીઆ અથવા પારણામાં કે ખટ્કલી
ઉપર બાળકને સુવાડવું. એ ન મળે તો ટોપલી કે લાક-

ડાના ખોખામાં પોચી ગોઢડી ને તકીઆ મૂકી બાળકને સુવાડી શકાય.*

બાળકને ખુદ્દી તાજી હવા પુષ્કળ મળવી જોઈએ. તેને અજવાળામાં રાખવું જોઈએ. તેના માથા ઉપર કે આંખ ઉપર પુષ્કળ તડકો કે તેજ ન આવવું જોઈએ. તેના મોં, અને આંખો ઉપર માળી વગેરે બેસી તેને હિરાન ન કરે તે માટે તેના ઘોડીઆ કે ખટુડીની આસપાસ મચ્છરદાની રાખવી. તેના મોં ઉપર ડુચા ન આવી જાય તે ખાસ જોવું.

માતા તથા બાળકના ઉછેરનારે અમુક વાતો ખાસ યાદ રાખવી. ૧. બાળકને નક્કી કરેલેજ વખતે રોજ ધવડાવવું કે દૂધ આપવું, નવડાવવું ને ઊંઘાડવું. ૨. બાળક માંદું થાય તો તરત દાકતર કે વૈદની દવા કરવી પણ તેને અકાશુ વાળી બાળાગોળી કે તેવાં પડીકાંઓ બજારમાંથી લાવી આપવાં નહિ. ૩. તેને દાંત આવે ત્યારે ઝાડા થાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. ને તે અટકાવવા નહિ પણ બીજા કારણથી થયેલા ઝાડા માટે દાકતર કે વૈદની સલાહ લેવી. ૪. તેની આંખ, અને કાન સાફ રાખવા. તેને પુષ્કળ તાજી હવા માં રાખવું, ૫. તેને સાદાં ખુલ્લાં કપડાં પહેરાવવાં. ૬. તેને સ્ટાર્ચ કે કાંજીવાળો ખોરાક આપવો નહિ, બાળકને ઊંઘ લાવવા હિંચોળવાની, હાથમાં લાડ કરવાની કે કૂદાવવાની ટેવ પાડવી નહિ. તે એમને એમ ઊંઘે એવી ટેવ પાડવી.

* એકાદ ઢીંગલી લઈ તેને બાળક ધારી તેને કેમ ઉંચી શકાય કેવી રીતે નવડાવી શકાય અને કેમ સુવાડી શકાય એ જો કરી દેખાડયું હોય તો બાળાઓ આ વાત બરાબર સમજી શકશે. આ કામ રમત તરીકે કરાવી શકાય.

‘મોટું’ થતું બાળક ને રમાડનારી બેનોને કેટલીક વાતો યાદ રાખવા જેવી છે; તંદુરસ્ત અને આનંદી બાળક રમવાની ઈચ્છાથી તેનાથી મોટાં છોકરાં પાસે પોતાની માતા પાસેથી અમળાઇને પણ જાય છે. બીજા કરતાં તેની બેન પાસે તે પહેલું જાય છે. કેટલીક વખતે આ છોકરાં તેને બેસાડવા, અદ્દર કરી ઉભું રાખવા, આંગળી પકડીને કે તેનાં બાવડાં કે કાંડાં આગળથી પકડીને તેને ઉભું કરવા ને ચલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકનાં હાડકાં છેક કોમળ છે, અને આમ કરવાથી તેમને કદાચ જન્મ્યારાની ખોડ આવે છે, માટે માતાએ તેમને તેમ કરતાં અટકાવવાં જોઈએ.

કેટલીક વખતે બાળક જ્યારે ખૂબ રમે છે, ઊંઘાડવું હોય તો પણ ઊંઘતું નથી, અથવા રહે છે ત્યારે માતા ‘બાવો આવ્યો,’ “હાઉ આવ્યો” “તુ તુ લે આને ખાઈ જા” “સિપાઈ આવ્યો” વગેરે કહી તેને ભડકાવી ઊંઘાડવા કે શાન્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આની તેના મન ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને તે બાળક ખાયલું અને બીકણુ થાય છે. કેટલીક વખતે આનંદી અને હોશિયાર દેખાતાં નાનાં બાળકો આવી બીકની અસરથી છેક મૂર્ખાં બની જાય છે.

બાળકને રમવું એ મુખ્ય બાબત છે, માટે તેનાં રમકડાં કેવાં હોવાં જોઈએ એ ખાસ જોવું જોઈએ. નાના બાળકો જે દેખે તે મોંમાં ઘાલે છે, માટે તે ચીજો એવી મોટી હોવી જોઈએ કે મોંમાં પેસેજ નહિ. તેના મોં આગળ પાઈ, પૈસા, કચુકા, છરી, સોય વગેરે નાની ચીજો રહેવા દેવી

નહિ, નહિ તો તે તેમને પકડી મોંમાં ઘાલશે અને તેથી હેરાન થશે. તેને રમવા આપેલી ચીજ ઝેરી રંગેથી રંગેલી ન હોવી જોઈએ. કેટલાક લોકો બાળકોને દીવાસળીની પેટ્ટી કે દીવાસળીઓ રમવા આપે છે. એ ઉપર લગાડેલી વસ્તુઓ બાળકના પેટમાં જવાથી તેને ઘણું નુકસાન થાય છે. બાળકને સઘડી કે દીવા પાસે ન મૂકવું. તેના રંગ ને તેજથી લલચાઈ બાળક તેની પાસે ધસે છે અને દાઝી બેસે છે. માળ પર રહેતા હોઈએ તો દાદર આગળ કહેરો અને દાદર બારી જોઈએ, અને તેને બંધ રાખવી જોઈએ. તે બારીઓને ડાંગવા જોઈએ, નહિ તો બાળકો પડી જશે.



વધારેમા વધારે કમીશન
:: આપનાર કોણ ? ::

ખડાયતા બુક ડીપો

રીચીરોડ, બાલાહનુમાન પાસે
અમદાવાદ

મહેતાજીઓને તેમજ લાય-
બ્રેરીઓને વધારેમાં વધારે
કમિશન અમારે ત્યાંથી મળશે
વધુ માટે અમારું પ્રાર્થસલિસ્ટ
:: :: મંગાવો. :: ::

પરિશિષ્ટ

હવામાં અને ઉચ્છવાસમાંની હવા વચ્ચેનો તફાવત દેખાડવા
સાથે કરવા પડતા પ્રયોગોનો નોંધ.

જોઈતાં સાધના:—કાચની મોટા કાણાવાળી બરણી ત્રણ, તેન
એક એક કાણાં વાળ બુચ, કાચની એક મોટી બરણી, તેનો બે કાણાંવાળો
બુચ, કાચની ગોળ તકતીઓ, કાચની સાદી નળી એક છેદેથી વાળેલી,
રબરની નળી છુટ્ટી મીણબત્તી, લોઠાના તાર સાથે લગારેલી મીણબત્તી,
ચુનાનું નીતરું પાણી, ચાકના કંકડા, પાણીનું વાસણ. મીઠાનો તેલબ,
અને બે પ્રાણી ઉપર અખતરો કરવો હોય તો બે કુંદરડીઓ.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૧ એક બરણી લઈ તેને પા- ણીથી ભરેલા વાસણમાં ઉંધી મૂકી સહેજ વાંકી કરો.	ધીમે ધીમે પાણી માંથી પરપોટા ની કળશે. અને બરણી પાણીથી ભરાઈ જશે.	બરણી ખાલી નહોતી તેમાં કંઈ ચીજ હતી. તે ચીજને રંગ નહોતો અને તે દેખાતી નહોતી. તેને હવા કહેવાય.
૨ આવી ખાલી બરણીમાં ચુનાનું પાણી નાખી તેને હલાવો.	પાણીનો રંગ બદ- લાતો નથી.	હવાને ક્ષીયે ચુનાનું પાણી બદલાતું નથી.
૩ આ બરણીમાં લોઠાના તાર સાથે બાંધેલી મીણ- બત્તી મૂકો, ને થોડી વાર રાખો. ચુનાના પથ્થર પર મીઠાનો તેલબ નાંખી કાર્બોનિક એસિડ ગ્લાસ બનાવવાનાં સાધનો ગોઠવી તે બનાવો.	મીણબત્તી બળ્યા કરે છે.	હવામાં મીણબત્તી બળે છે.
૪ હવે તે વાયુથી ભરેલી બરણી લઈ તેમાં સળગતી મીણબત્તી ક્વારો.	તે એકદમ હોલ- વાઈ જશે.	આ વાયુમાં હવાની માફક સળગતી મીણબત્તી બળતી નથી.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૫ તેમાં ચુનાનું નીતયું પાણી નાખી હલાવો.	પાણી તરત ઘ્રાણું થઈ જશે.	આ વાયુ હવા કરતાં જુદો છે તેની ખાત્રી થાય છે.
તેમાં સળગતા કે.સલા મૂકશો તો તે પણ હોલચાઈ જશે.		
૬ હવે એક બીજી ખાલી બરણી લઈ તેમાં મીણ-બતી સળગાવી તથા ચુનાનું પાણી નાખી ખાત્રી કરો કે તેમાં હવાજ છે. તેને પાણીથી ભરો ને એક પાણીથી ભરેલી કુંડીમાં તેને ડૂબી પાડો. પછીથી રબરની એક નળી લઈ તેનો એક છેડો તેમાં મૂકી અને બીજો છેડો માંમાં ધાકી બેરથી કુંકો.	ધીમે ધીમે રંગ વગરનો વાયુ તેમાં ભરાશે.	મામાંથી નાકળતો વાયુ રંગ વગરનો છે.
૭ એ બરણી પર કાચની તકતી મૂકી તેને બહાર માઠી એકદમ ચત્તી કરી દો ને તેમાં સળગતી મીણબતી ઉતારો.	મીણબતી હોલ-વાઈ જાય છે.	આ વાયુ હવા નથી.
૮ તે બરણીમાં ચુનાનું નીતયું પાણી નાખ્યા ને બરણી હલાવો.	તે પાણી ઘ્રાણું થશે.	આ વાયુમાં કાર્બોનિક એસિડના બંને ગુણો છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે આપણે જે વાયુ કાઢીએ છીએ તેમાં કાર્બોનિક એસિડ છે.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૯ એક બરછી લો અને તેમાં સળગતી મીણબત્તી ઉતારો ને તે બળતી રહેશે, પછીથી તેના મોં ઉપર આવી રહે એવા લાકડાનો બુચ લઈ તેમાં એક ઝીણું કાણું કરી તેમાં થઈને મીણબત્તીને બાંધી લો તાર પસાર કરો. તે મીણબત્તી સળગાવી સીસીમાં ઉતારો ને તે બુચ શીશીના મોં ઉપર સળગડ દઈ દો.	થોડીવારમાં મીણબત્તી હોલવાઈ જશે.	આ સીસીમાંની હવામાંથી મીણબત્તી સળગતી રાખવાનો ગુણ ગયો.
૧૦ મીણબત્તી બહાર કાઢો ફરીથી સળગાવી અંદર ઉતારો.	મીણબત્તી હોલવાઈ જશે.	ઉપરની વાતની ખાતરી થઈ.
૧૧ તે બરછીમાં ચુનાનું નીતરું પાણી નાખો ને તેને હલાવો.	તે પાણી ઘાણું થશે.	એ બરછીમાં પુષ્કળ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ હશે.

મીણબત્તી બળવાથી હવામાંથી મીણબત્તી બળતી રાખવાનો જે ગુણ છે તે જતો રહે છે. અને કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે. મીણબત્તીને બદલે એક ઝીણું સળગતી વાળી પળી લઈ તેમાં સળગતો કાલસો લઈને પણ આ પ્રયોગો કરવાથી છોકરાંની ખાતરી થશે કે જ્યારે હવામાં કંઈ બળે છે ત્યારે પુષ્કળ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે.

આ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસના બીજા ગુણો દેખાડવા હો-
તો તેમાં જીવતી ઉંદરડી મૂકી દેખાડવો, ને તે તરત મરી જશે. આથી
તેમની ખાત્રી થશે કે કાર્બોનિક એસિડ જીવલેણ વાયુ છે.

પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થયેલ બાબત—જ્યારે દીવો દેવતા વગેરે
બળે છે ત્યારે કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે. તેમજ જ્યારે
માણસો તથા જનવરો શ્વાસ લે છે ત્યારે પણ કાર્બોનિક એસિડ
ગ્યાસ પેદા થાય છે. આ વાયુ પુષ્કળ એકઠો થાય તો ત્યાં રહે-
નારાં મરી જાય.



